

Станкевич Савелий Станиславович,  
магистрант, НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург  
Stankevich Saveliy Stanislavovich, Lesgaft University

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ КЕРЛИНГИСТОВ  
В ВОЗРАСТЕ 14-16 ЛЕТ: ОСОБЕННОСТИ, РОЛЬ И ВЛИЯНИЕ  
НА ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ  
PHYSICAL TRAINING OF YOUNG CURLERS AGED 14-16: FEATURES, ROLE,  
AND IMPACT ON THE MAIN TECHNICAL-TACTICAL ACTIONS**

**Аннотация:** В статье рассматриваются особенности физической подготовки юношей керлингистов 14-16 лет. Определены ключевые направления развития физических качеств, обеспечивающих рост технико-тактических действий на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Abstract:** The article discusses the features of physical training for young male curlers aged 14-16. Key areas of physical quality development are identified, which contribute to the improvement of technical-tactical actions during the stage of enhancing sports mastery.

**Ключевые слова:** керлинг, юноши, возраст 14-16 лет, физическая подготовка, тренировочный процесс, основные технико-тактические действия.

**Keywords:** curling, lad, age 14-16, physical training, training process, main technical-tactical actions.

**ВВЕДЕНИЕ**

Керлинг – один из видов спорта, который интенсивно развивается как в мире, так и в России. В 1998 году, данный спорт был введен в программу зимних Олимпийских игр, что определило направление прикладных и фундаментальных исследований в теории и методике керлинга. Данные исследования обрели большую значимость, при подготовке сборных команд в 2014, 2018, а также в 2022 году к Зимнем Олимпиадам.

На ряду с другими видами спорта, керлинг безусловно требует постоянного исследования и адаптации методов тренировки в ответ на изменения в самом спорте. Конкуренция между различными командами, приводит к повышению требований к физической и технико-тактической подготовке спортсменами. Отсюда и вытекает необходимость искать новые подходы и методы, чтобы эффективно готовить юношей керлингистов к важным стартам. Эффективность тренировок и соответствие современным требованиям спорта являются основой для достижения высоких результатов на соревнованиях.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной подготовки и играет одну из ключевых ролей в достижении высоких результатов на всех стадиях спортивной карьеры. Так, для юношей спортсменов, занимающихся таким видом спорта, как керлинг, физическая подготовка становится основой для развития спортивно-важных качеств, которые необходимы для успешного выполнения технико-тактических действий. Керлинг требует от спортсмена высокого уровня координации движений, точности, а также умения принимать быстрые решения в условиях стресса и давления.

Особое внимание в тренировочном процессе следует уделять возрастным особенностям спортсменов. Период 14-16 лет является важным для формирования спортивного мастерства в керлинге, поскольку в этот возрастной промежуток происходит активное развитие физических и психических способностей, а также закладывается база для достижения высоких спортивных результатов в дальнейшем.

В данной статье мы рассматриваем силовые способности спортсменов керлингистов, особенности их развития, роль в подготовке, а также влияние на основные технико-тактические действия.



## ОСНОВНЫЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В КЕРЛИНГЕ

В кёрлинге, по мнению Мельникова Д.С., основным технико-тактическим действием является такой элемент, как бросок кёрлингового камня. Правильность и точность выполнения броска спортивного снаряда напрямую влияет на результат как отдельного розыгрыша, так и на результат игры в целом [3].

Существует две основные группы кёрлингового камня:

- группа «контактных» бросков – броски, при которых бросаемый кёрлинговый камень в ходе скольжения касается неподвижного камня, находящегося на площадке;
- группа «бесконтактных» бросков – броски, при которых бросаемый кёрлинговый камень после выпуска скользит до полной остановки без касания других камней [2].

Анализ доступной научной литературы показывает, что бросок кёрлингового камня и свиппинг предъявляют высокие требования к силовым способностям. Однако отсутствует достаточное количество методик, направленных на развитие данных качеств у юношей.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ КЕРЛИНГИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 14-16 ЛЕТ

В кёрлинге, как и в любом другом виде спорта, существует два вида физической подготовки, а именно общая и специальная.

Общая физическая подготовка (ОФП) – включает в себя процесс развития основных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое совершенствование человека. Данный вид подготовки способствует улучшению функциональных возможностей организма и общей работоспособности, являясь фундаментом для специализированной физической подготовки и достижения высоких спортивных результатов.

Что же касается специальной физической подготовки (СФП), то можно дать следующее определение, СФП – это процесс формирования физических качеств, направленный на преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины, в нашем случае кёрлинга. СФП обеспечивает целенаправленное развитие определенных групп мышц, которые выполняют основную работу при выполнении упражнений, специфичных для выбранного вида спорта.

Основные физические качества в кёрлинге, которые влияют на результативность представлены в таблице №1.

Таблица 1

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Как мы видим, силовые способности имеют большое влияние на результативность в кёрлинге.

При подготовке юношей кёрлингистов определенного возраста, а именно 14-16 лет, важно учитывать чувствительные периоды.

Множество исследований показали, что физические способности человека развиваются наиболее активно в определенные возрастные периоды, обусловленные биологическими и физиологическими особенностями его развития. Практика демонстрирует, что способности ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако наибольший эффект достигается, если усилия направлены на развитие тех или иных качеств в периоды, когда они наиболее подвержены бурному росту. Эти периоды обычно называют «чувствительными» или «чувствительными».



Выделяют определенные чувствительные периоды, в которые наиболее эффективно тренировать физические качества спортсменов. Так, например, чувствительный период развития абсолютной мышечной силы проявляется в возрасте 14-17 лет. Быстрота и скоростно-силовые возможности развиваются в 11-14 лет. Общая выносливость начинает развиваться гораздо позже, в период с 15 до 20 лет. Гибкость развивается с 3-4 лет и сохраняет свою чувствительность до 15 лет. Ловкость формируется с 7-10 лет и достигает пика в возрасте 13-15 лет [4].

Анализ доступной, научной литературы выявил высокую взаимосвязь между основными технико-тактическими действиями и силовыми способностями. Исходя из этого, можно выделить чувствительный период развития данных способностей у юношей – 14-16 лет.

Керлинг требует от спортсменов хорошую физическую подготовку, так как каждый матч может длиться до 2,5 часов. Спортсмены постоянно выполняют различные технико-тактические действия, которые тратят энергию. Именно поэтому, влияние физической подготовки на основные технико-тактические действия достаточно велики. Развитие силовых способностей позволяет спортсменам большее количество раз выполнять различные упражнения без утомления, что влечет за собой повышение результативности соревновательных действий.

### **МЕТОДЫ И ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В КЕРЛИНГЕ**

На данный момент существует определенная программа спортивной подготовки по виду спорта керлинг, в котором расписано соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

На интересующем нас этапе совершенствования спортивного мастерства, % выделяемый от спортивной подготовки на общую физическую подготовку 9-13%, а на специальную физическую подготовку 20-24%.

При всем этом расписаны задачи общей и физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование необходимого уровня функциональной и атлетической подготовленности учащихся, соответствующего требованиям ФССП для данного этапа спортивной подготовки;
- развитие специальной выносливости керлингиста, обеспечивающей эффективное выполнение технических приемов бросок и свипинг в соревновательных условиях;
- развитие специальных скоростно-силовых качеств, обеспечивающих эффективное выполнение технических приемов бросок и свипинг в соревновательных условиях;
- развитие специальных координационных способностей, обеспечивающих эффективное выполнение технических приемов бросок и свипинг в соревновательных условиях;
- развитие специальной гибкости, обеспечивающей эффективное выполнение броска в соревновательных условиях.

Как видно из перечисленных задач, особое внимание уделяется развитию выносливости, координационных способностей и гибкости, что, безусловно, важно для успешного выполнения техники броска и свипинга в соревновательных условиях. Однако задачи, направленные на развитие силовых способностей, явно представлены в меньшей степени. Это свидетельствует о том, что на данном этапе спортивного совершенствования недостаточно времени уделяется именно силовым качествам, которые играют ключевую роль в эффективности выполнения технических приемов. Особенно с учетом того, что на возрастной период 14-16 лет приходится чувствительный период для развития силы, который может значительно повлиять на улучшение результатов в керлинге. Это говорит о необходимости более детальной проработки методов и увеличения времени, отведенного на развитие силовых способностей в тренировочном процессе.



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Физическая подготовка юных керлингистов в возрасте 14-16 лет является важнейшей составляющей их спортивного развития. В этот период происходит активное развитие силовых способностей, которые влияют на эффективность выполнения технико-тактических действий в керлинге. Однако, несмотря на значимость силовых способностей, в текущих программах тренировок уделяется недостаточно внимания их развитию.

Особенно важным является тот факт, что возраст 14-16 лет является сенситивным периодом для развития силы. Это означает, что именно в этот период юноши спортсмены могут достичь максимальных результатов в развитии мышечной силы, что в дальнейшем существенно скажется на результативности в соревнованиях. На основе анализа литературы и существующих программ спортивной подготовки, можно утверждать, что усиление внимания к силовой подготовке юных керлингистов в этот возрастной период позволит повысить их спортивные результаты.

В заключение, можно сказать, что развитие силовых способностей в возрасте 14-16 лет должно стать важной частью спортивной подготовки для достижения высоких результатов в керлинге на этапе совершенствования спортивного мастерства. Это требование является актуальным и должно быть учтено в дальнейших исследованиях и практической деятельности тренеров.

### **Список литературы:**

1. Бадилин А.О. Содержание, задачи и особенности построения этапа непосредственной подготовки к главному старту сезона в спортивной игре в кёрлинг 2016. – 13-16 с.
2. Задворнов К.Ю., Шулико Ю.В., Бадилин А.О. Основы техники и тактики игры в кёрлинг 2021. – 128 с.
3. Мельников Д.С. Виды бросков кёрлингового камня 2006. – 19-28 с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека 2005. – 527 с.

